

Formato de PTP 1

Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Al iniciar con las actividades pude notar, lo difícil que es en ocasiones conectar con las emociones cuando estar inmerso en las exigencias del día a día y que estoy más estresada de lo que pensaba. No sentía que en ocasiones tenemos muy emociones acumuladas que pueden ser positivas o negativas ahora me siento mejor para darme cuenta de que necesito trabajar mi manejo del estrés y ansiedad. Me siento más conectada con mis emociones y puedo entender mejor por qué me siento de cierta manera.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

A través de las emociones

1. sorpresa: al darse cuenta de las emociones que se habían acumulado.
2. Alivio: al poder expresar y procesar las emociones.
3. Reflexión: al analizar y entender mejor las propias emociones.
4. Motivación: para trabajar en el manejo del estrés y la ansiedad.
5. Consciencia: al estar más atento a las propias emociones y necesidades.

¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Es importante reconocer y aceptar las emociones en lugar de negarlas o reprimirlas. Recordando que todas las emociones son válidas y que es normal sentir una variedad de emociones a lo largo del día.

1. Comunicación efectiva: Aprender a expresar sus emociones de manera efectiva con los demás. Esto puede ayudarte a procesar y comprender mejor sus emociones. de igual forma por medio del Cuidado personal: Asegurarse de cuidar de tu salud física y emocional. Esto puede incluir dormir lo suficiente, comer saludablemente, hacer ejercicio regularmente y buscar apoyo emocional cuando lo necesites. Sus valores y creencias pueden influir en cómo experimentan y manejan sus emociones. Por lo que es importante tomarse el tiempo para explorar y reflexionar sobre lo que creen y eso puede ayudarte a comprender mejor tus emociones y a desarrollar una conexión más profunda contigo mismo.

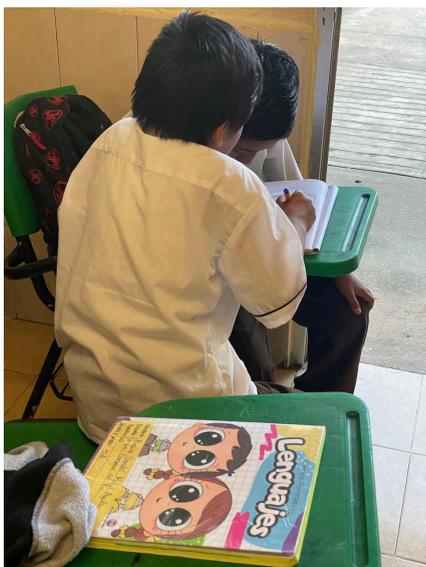
Opinión de este primer mini proyecto realizado.

¿1. Aprendizaje emocional: Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje. Los alumnos que están emocionalmente comprometidos con el aprendizaje tienden a aprender más y mejor.

2. Ambiente de aprendizaje: Las emociones de los maestros y los alumnos pueden influir en el ambiente de aprendizaje. Un ambiente positivo y emocionalmente seguro puede fomentar el aprendizaje y el crecimiento.

3. Desarrollo emocional: La educación emocional es fundamental para el desarrollo emocional y social de los alumnos. Los maestros pueden jugar un papel importante en la educación emocional de los alumnos

Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Alumnos trabajando las varias actividades

